

Efectividad de una aplicación móvil (AKTIDIET app) frente a la práctica habitual para la pérdida de peso en adultos obesos o con sobrepeso: ensayo clínico aleatorio

El objetivo del estudio fue determinar la efectividad de una aplicación móvil(App) como adyuvante al consejo sanitario frente a la práctica habitual para promover hábitos saludables (deporte y dieta saludable) para perder peso en una población de pacientes adultos obesos o con sobrepeso, en una Comarca de Atención Primaria.

Ensayo clínico aleatorio abierto controlado con práctica clínica habitual. Las intervenciones evaluadas; grupo control(GC):Consejo sanitario (dieta y ejercicio físico según recomendaciones OMS, grupo intervención(GI):Consejo sanitario + aplicación móvil (App:registro,recomendaciones, videos, notificaciones).

La variable principal es la pérdida de peso a los 6 meses.Sujetos de estudio: pacientes con IMC>25, de 18-45 años de edad, en etapa de Contemplación respecto de la actividad física. Se reclutaron 110 pacientes. 48 pacientes por rama –diferencia a detectar intergrupos, 3,5 kg; potencia, 80%, $\alpha=0,05$ - (+15% para cubrir pérdidas por seguimiento).

Análisis estadístico. Por intención de tratar(ITT). Inicialmente se procedió a la comparación basal de los grupos de tratamiento para asegurar su similitud. La variable principal(pérdida de peso) se evaluó mediante el test T de Student para datos independientes, ampliando el análisis a nivel multivariante mediante un modelo de regresión lineal ajustando por el peso en el momento basal. Se utilizó el programa SPSS .Limitaciones: El ser un ensayo abierto, obligado por las características de la intervención.

De los 110 pacientes incluidos, 66 completaron el estudio a los 6 meses (33 GTI y 33 GC).De entre éstos, los pacientes del GI bajaron de peso 2,6kg frente a 2,3 kg GC ($p=0,705$).El resultado de la medida combinada por ITT (valores originales de los 66 pacientes e imputados de los 44 restantes) fue de 2,4kg en el GI frente a 2kg en el GC ($p=0,654$).Los resultados fueron similares en el análisis multivariante,no encontrando asociación entre la reducción de peso y ninguna variable clínica o demográfica basal del paciente.

Apiñaniz Fernández de Larrinoa, Antxon
Medico de familia. C.S. Aranbizkarra I. OSI Araba
ANTXON.APINANIZFERNANDEZ@osakidetza.eus

Cobos Campos, Raquel
Investigadora. Unidad de Investigación de Álava. OSI Araba
RAQUEL.COBOSCAMPOS@osakidetza.net

Sáez de Lafuente Moriñigo, Arantza
Investigadora. Unidad de Investigación de Álava. OSI Araba
ARANTZA.SAEZDELAFUENTEMORINIGO@osakidetza.eus

Parraza Díez, Naiara
Investigadora.Unidad de Investigación de Álava. Dirección de Asistencia Sanitaria
NAIARA.PARRAZADIEZ@osakidetza.net

Aizpuru Barandiaran, Felipe
Epidemiologo. Sevicios Centrales Osakidetza
FELIPEESTEBAN.AIZPURUBARANDIARAN@osakidetza.eus

Larrimbe Ibañez, Xabier

Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte. Miembro de la comisión técnica de la Federación Española de Gimnasia.

javierlarrimbe@hotmail.com

Perez Llanos, Iraidia

Enfermera. C.S. Espejo. OSI Araba

IRAIDA.PEREZLLANOS@osakidetza.eus

Goikoetxea Osa, Enara

Médico de familia. C.S. Lakua-Arriaga. OSI Araba

ENARA.GOICOECHEAOSA@osakidetza.eus

Trapaga Doval, Nerea

Médico de familia. C.S. Salburua. OSI Araba

NEREA.TRAPAGADOVAL@osakidetza.eus

Garcia Ogueta, Laura

Enfermera. C. S Lakuabizkarra. OSI Araba

LAURA.GARCIAOGUETA@osakidetza.eus